

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΑ ΜΕΣΑ ΜΑΖΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ

Issued by Research and Educational Institute of Child Health in Cyprus, partner in the I.Family Study Consortium

Issued on 19th February 2014

For immediate publication

Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΕΝΟΣ ΣΩΣΤΟΥ ΠΡΩΙΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ ΕΝΙΣΧΥΕΙ ΤΗΝ ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

ΤΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΠΟΥ ΠΑΡΑΛΕΙΠΟΥ ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ ΓΕΥΜΑ ΕΧΟΥΝ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΚΙΝΔΥΝΟ ΓΙΑ ΑΥΞΗΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ

Το μήνυμα ότι «το πρωινό είναι το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας» είναι λίγο πολύ γνωστό σε όλους μας. Τα ευρήματα μιας Ευρωπαϊκής μελέτης σε κυπριακό πληθυσμό υποδεικνύει πως η επιλογή ενός σωστού πρωινού γεύματος έχει άμεσο αντίκτυπο όχι μόνο στο βάρος αλλά και στη συνολική υγεία των παιδιών.

Το άρθρο το οποίο έχει δημοσιευτεί στο International Journal of Food Science and Nutrition (www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24512299), ερευνά τη σημασία των σωστών επιλογών πρωινού ως προς το Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) ο οποίος είναι δείκτης ενός υγιές σωματικού βάρους.

Η ανάλυση συμπεριέλαβε 1558 παιδιά ηλικίας τεσσάρων με οκτώ ετών από την Πάφο και το Στρόβολο στην Κύπρο, εξετάζοντας τη συσχέτιση κατανάλωσης πρωινού γεύματος με την ποιότητα της συνολικής ημερήσιας διατροφής των παιδιών και παραγόντων κινδύνου καρδιαγγειακών νοσημάτων. Τα ευρήματα της μελέτης δείχνουν πως τα κορίτσια που καταναλώνουν καθημερινά πρωινό έχουν χαμηλότερο μέσο ΔΜΣ. Επίσης, τα κορίτσια που δεν καταναλώνουν καθημερινά πρωινό έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για μη φυσιολογικές τιμές λιπιδίων αίματος και ψηλότερη από το επιθυμητό αρτηριακή πίεση ανεξάρτητα από τη φυσική τους δραστηριότητα και το ΔΜΣ των γονέων. Επίσης, μεταξύ των παιδιών που καταναλώνουν καθημερινά πρωινό, αγοριών και κοριτσιών, αυτά που επιλέγουν δημητριακά είχαν το βέλτιστο διατροφικό προφίλ σε θρεπτικά συστατικά στη συνολική ημερήσια πρόσληψη, σε αντίθεση με τα παιδιά που για πρωινό καταναλώνουν αρτοποιήματα και γλυκά, καθώς βρέθηκε πως αυτά είχαν το λιγότερο ποιοτικό διατροφικό προφίλ.

Η συγγραφέας Στάλω Πάπουτσου, Κλινική Διαιτολόγος Διατροφολόγος, επιστημονικός συνεργάτης του ερευνητικού και Εκπαιδευτικού Ινστιτούτου Υγεία του Παιδιού επισημαίνει πως οι βέλτιστες συνήθειες κατανάλωσης πρωινού είναι σημαντικό μήνυμα για την προαγωγή της δημόσιας υγείας. Χαρακτηριστικά αναφέρει πως «Θέλουμε να παροτρύνουμε τους επαγγελματίες υγείας να προωθούν την κατανάλωση πρωινού και να εκπαιδεύουν τους γονείς στο ποιες είναι καλές και υγιεινές επιλογές ούτως ώστε να εξασφαλίζουμε υψηλή κατανάλωση μικροθρεπτικών συστατικών και φυτικών ινών και μικρότερη πρόσληψη ζάχαρης και λίπους στο πρωινό γεύμα των παιδιών».

Το πρόσφατο δημοσιευμένο άρθρο “The combination of daily breakfast consumption and optimal breakfast choices in childhood is an important public health message” – περιλαμβάνει δεδομένα από τη μελέτη IDEFICS που χρηματοδοτήθηκε από την ΕΕ (2006 – 2012), το έργο της οποίας συνεχίζεται με τη μελέτη I.Family που επίσης χρηματοδοτείται από την ΕΕ (2012 – 2017). Η μελέτη I.Family θα αναδείξει και τη συσχέτιση των συνηθειών ολόκληρης της οικογένειας ως προς τις συνήθειες πρωινού των παιδιών αλλά και πως οι συνήθειες αυτές αλλάζουν στην μετάβαση από την παιδική ηλικία στην εφηβεία.

Στοιχεία Επικοινωνίας

Για το Ερευνητικό και Εκπαιδευτικό Ινστιτούτο Υγεία του Παιδιού: Stalo Papoutsou, RDN, Associate Investigator. Tel: 0035799335110. E-mail: stalo.papoutsou@gmail.com. Stalo Papoutsou (διαθέσιμη για συνέντευξη κατόπιν επικοινωνίας)

Εκπρόσωπος για τα ΜΜΕ για τη μελέτη I. Family–Rhonda Smith +44 (0) 1264 326427/+44 (0) 7887 714957

Πληροφορίες για τη μελέτη IFamily:

- The I.Family Study is an EC funded project under Framework 7 of the KBBE programme running from March 2012 to February 2017. It has 17 partners, working across 11 countries and with cohorts in 8 European countries - Germany, Italy, Sweden, Hungary, Cyprus, Estonia, Spain and Belgium.
- The study has two strategic objectives:
 - (1) Understand the interplay between barriers against and drivers towards healthy food choice;
 - (2) Develop and disseminate strategies to induce changes that promote healthy dietary behaviour in European consumers especially adolescents and their parents
- The I.Family Study is re-assessing the families first engaged with the IDEFICS study when children were below 10 years of age now that they move into adolescence - the ‘tween’ years - identifying those families that have adopted a healthy approach to food and eating habits and those that have not. I. Family is adopting a holistic approach by also investigating the biological, behavioural, social and environmental factors that drive dietary behaviour as children journey towards adulthood.

4. I.Family study partners

<i>Participant organisation</i>	<i>Lead investigator(s)</i>	<i>Key responsibilities</i>
University of Bremen, Germany	Wolfgang Ahrens	Project coordinator
BIPS – Institute for Epidemiology and Prevention Research GmbH, Germany	Iris Pigeot	German cohort, statistics
Institute of Food Sciences, National Research Council, Italy	Alfonso Siani	Italian cohort, nutritional epidemiology
Copenhagen Business School, Denmark	Lucia Reisch, Wencke Gwozdz	Consumer behaviour & environmental influences
University of Lancaster, United Kingdom	Garrath Williams	Ethics, policy, and stakeholder engagement
Sahlgrenska Academy at the University of Gothenburg, Sweden	Staffan Mårild, Lauren Lissner	Swedish cohort, family analysis
University of Helsinki, Finland	Jaakko Kaprio	Familial aggregation & genetic modelling
University of the Balearic Islands, Spain	Andreu Palou, Catalina Picó	Genomic analysis
University of Pécs, Hungary	Dénes Molnár	Hungarian cohort
Rudolf Magnus Institute of Neuroscience, The Netherlands	Roger Adan	Neuroimaging & neuropsychology



Research and Education Institute of Child Health, Cyprus	Michael Tornaritis	Cypriot cohort
National Institute for Health Development, Estonia	Toomas Veidebaum	Estonian cohort
Fondazione IRCCS Istituto Nazionale Tumori, Italy	Vittorio Krogh	Dietary assessment methods
University of Bristol, United Kingdom	Angie Page, Ashley Cooper	Physical activity monitoring
Minerva PRC Ltd, United Kingdom	Rhonda Smith, Marc Catchpole	Dissemination and communication
University of Zaragoza, Spain	Luis Moreno	Spanish cohort
Ghent University, Belgium	Stefaan De Henauw	Belgian cohort

Τέλος